எண்ணெய் ஸ்நானம்

எள்நெய் தேய்த்து ஸ்நானஞ் செய்யும் வழக்கம் மிக்க பழமையானது. இவ்வழக்கம் தமிழராலும் தென்னிந்திய மகமதியராலும் கைக்கொள்ளப்பட்டு வருவது. நமது பழக்கவழக்கங்கள் யாவும் சுகாதார விதிகட்கு உட்பட்டவை. அன்றியும், நமது தேசத்தின் சீதோஷ்ண நிலைமைக்கு ஏற்றவையாகவு முன்ளவை. ஐரோப்பிய அநாகரீகத்தை அநுசரிப்பவர் பலர் எள்நெய்யைச் சாதாரணமாகத் தலையிலிடவும் வெட்கப் படுகிறார்கள். இந்த நிலைமையிலுள்ளவர்கள் எண்ணெய் ஸ்நானஞ் செய்ய ஒருபோதும் விரும்பமாட்டார்களென்பது வெளிப்படை. ஆகவே அறியாமையி லாழ்ந்து அநாகரிகத்தில் வீழ்ந்து சங்கடப்படுகின்ற நண்பர்கட்காக எள்நெய் ஸ்நானத்தின் உபயோகத்தைப் பற்றிச் சிறிது கூற வேண்டிய தவசியமெனக் காண்கின்றேம்.

தினமும் காலையில் கொஞ்சம் எள்நெய் தலையிற்றேய்த்துக் கொள்வதால் தலைவலி கண்ணெரிவு இவைகள் வராமற்றடுப்பதற் கேதுவாகும். அன்றியும் மூளைக்கும் கண்ணுக்குங் குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும். தலைமயிரும் பற்களும் நல்ல நிலைமையி லிருக்கும். வாரமொருமுறை அல்லது இருமுறை பாதாதிகேசம் வரையும் எண்ணெய் நன்றாகத் தேய்த்து வெந்நீரிலோ தண்ணீரிலோ ஸ்நானம் செய்து வருவதால் நல்ல தேகாரோக்கியம் உண்டாகும்; நித்திரைக்குப் பங்கமேற்படாது; முகம் வறட்சியடையாது; தோல் மினுமினுப்பாக இருக்கும்; தலைமயிர் கருமையடைந்து நீண்டு வளரும்; நரம்புகள் முறுக்கேறும்; இரத்தோட்டம் அதிகரிக்கும். சோம்பற்றனம் நீங்கிச் சுறுசுறுப்பு உண்டாகும். உஷ்ணபூமியி லிருப்பவர்களுடைய தேகம் இயற்கையாக அதிக வறட்சியும் சூடும் பொருந்தியிருக்கும். ஆதலினால் நாம் எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்யவேண்டிய அவசியம் ஏற்படுகின்றது. பெருமலைகளை யுடைய சீதள பூமியில் வசிப்பவர்கள் இவ்வழக்கத்தைக் கைக்கொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை.

பகல் முழுவதும் தேகத்தை வருத்திப் பாடுபட்டுழைத்துச் சீவிக்கும் விவசாயிகளும் தொழிலாளரும் தேகச்சூட்டைத் தணித்துக் கொள்வதற்காகவும் இளைத்த அவயவங்கள் பலப்படுவதற்காகவும் வாரமிருமுறை எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டிய தவசியம். தண்ணீரைவிட வெந்நீரே இதற்கு மிகவும் உகந்தது. வெந்நீரிற் றோய்த்துப் பிழிந்த துணியினால் உடம்பு முழுவதையும் தேய்த்து சுத்திசெய்து கொண்டு எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வது தேகாரோக்கியத்திற்கு மிகவும் நன்றாம்.

இனி, அநேகர் காலை போஜன மருந்திய பின்னரும் உச்சிப்பொழுதிலும் மழையில் நனைந்த பின்னரும் எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்கின்றனர். இங்கனம் கண்மூடித்தனமாக நடந்து கொள்வதால் பெரும்பாலும் நோய்வாய்ப் படுகின்றனர். எண்ணெய் ஸ்நானத்திற்கு உரியவேளை அதிகாலையாகும். காலையில் ஸ்நானம் செய்ய வசதியற்றவர் மாலையில் செய்து கொள்வது நன்று. அன்றி உச்சிப்பொழுதில் எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்வது ஒருபோதும் உதவாது. எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்த காலங்களில் தேகத்திற்குக் கூடிய அளவு ஆறுதல் கொடுக்க வேண்டும். அன்றைய தினம் அதிகம் புசிப்பதும், அதிக சூடான அல்லது அதிக குளிர்ச்சியான உணவுகளை யுட்கொள்வதும் கலவி செய்தலும் ஆகாவாம்.

எண்ணெய் ஸ்நானம்

(" தமிழர் போதினியி" லிருந்தெடுத் தெழுதப்பட்டது.)

அ. ச. அருணாசல் ரெட்டியார்.

ஆனந்த போதினி - 1926 ஞு - ஆகஸ்ட்டு மீ